

«Утверждаю»

-

.

:

:

1-3

1-5

328

12345

:

02

2021

1

2021

	<i>(в соответствии с разделом 7 общей характеристики ОП ВО)</i>
-7.	

1.

2.

Баскетбол.

Волейбол.

Настольный теннис.

Подвижные игры.

3.

1.		18	-	18	-
1.1		14	-	14	-
1.2		4	-	4	-
2.		120	-	60	60
2.1		18	-	18	-
2.2		32	-	32	-
2.3		10	-	10	-
3.		128	-	60	64
3.1		38	-	22	-
3.2		36	-	22	-
3.3		32	-	16	-

4.		44	-	22	22
4.1		12	-	12	-
4.2		10	-	10	-
5.		22	-	-	22
		328	-	160	168

5.

1-

-

10-

-

-

-

-

1-

-

1-

-

1-

-

1-

-

1.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

-

8.

-

9.

-

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

-

10.

11.

12.

13.

14.

-

-

15.

-

16.

-

17.

18.

19.

20.

21.

-

22.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

- 9.
- 10.
- 11.
- 12. -
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20. -
- 21.
- 22.
- 23.

6.1.

\

\

\

6.2

Волейбол:

Настольный теннис:

2)

		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1.		4	6	8	10	13		7	9	11	13	19
	-						-					
	<i>или</i>	5	10	15	25	35	<i>или</i>	5	7	9	10	16
	-						-					
2.		2	4	6	8	13		3	5	7	9	16
3.		180	190	200	210	230		25	30	35	40	50

		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1.		2	4	6	8	10		3	6	9	11	15
	-						-					
	<i>или</i>	3	7	10	20	30	<i>или</i>	3	5	7	9	13
	-						-					
2.		1	3	5	7	11		2	4	6	8	13

3.		170	180	190	200	210			20	25	30	35	40

			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
1.	-	1-3	2	6	10	12	16		1-3	5	9	12	15	18
2.		1	20	30	40	50	60		1	20	30	40	50	60
	-	2	15	20	30	40	50	-	2	15	20	30	40	50
		3	40	50	80	90	100		3	40	50	80	90	100
3.		1	4	6	8	10	12		1	20	30	40	50	60
		2	5	8	10	12	15		2-3	40	50	70	80	90
		3	7	9	14	16	20							

3)

Баскетбол:

Настольный теннис:

4)

		0	0	0	0	0		5	5	5	5	0
3.	-	1	2	3	5	7		140	150	160	170	185
	-											

		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1.		15.5	15.2	14.9	14.6	14.3		19.2	18.7	18.2	17.8	16.5
2.		15.4 0	15.1 0	14.4 0	14.1 0	13.4 0		13.2 0	12.5 0	12.2 0	11.5 0	11.0 0
3.		1	2	3	4	5		130	140	150	160	170
	-											

		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		
1.	-	1-3	1.5 4.0	1.8 4.8 <i>кр</i>	2.2 6,0 <i>кр</i>	2.5 6,8 <i>кр</i>	2.7 7.3 <i>кр</i>	-	1-3	1.3 3,5 <i>кр</i>	1,6 4,3 <i>кр</i>	1,9 5,1 <i>кр</i>	2,1 5,7 <i>кр</i>	2.3 6,2 <i>кр</i>
2.	-	1	20	30	40	50	60		1	20	30	40	50	60
		2	1	2	3	4	5		2	1	2	3	4	5
	-	3	20	30	40	50	60	-	3	20	30	40	50	60

3.	-	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80	-	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80
-----------	---	------------	---------	---------	---------	----	----	---	------------	---------	---------	---------	----	----

5)

Волейбол:

5

Настольный теннис:

6)

		1	2	3	4	5						
1.	-	5	7	9	10	13	-	5	7	10	15	20
	-	5	10	20	30	40	-	6	8	10	12	14
2.		3	5	6	7	13		6	7	8	11	16
3.		195	205	215	230	240	-	25	30	35	40	50

		1	2	3	4	5						
1.	-	3	5	7	9	10	-	3	5	7	10	15
	<i>или</i>	5	7	10	20	30	<i>или</i>	4	6	8	10	12

							-					
2.		1	3	5	6	10		4	6	7	8	11
3.		185	195	205	215	230		20	25	30	35	40

			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
1.	-	1-3	2	6	10	12	16		1-3	5	9	12	15	18
2.		1	20	30	40	50	60		1	20	30	40	50	60
	-	2	15	20	30	40	50	-	2	15	20	30	40	50
		3	40	50	80	90	100		3	40	50	80	90	100
3.		1	4	6	8	10	12		1	20	30	40	50	60
		2	5	8	10	12	15		2-3	40	50	70	80	90
		3	7	9	14	16	20							

7) -
Баскетбол:

Настольный теннис: - -

8)

		2	1	2	3	4	5		2	1	2	3	4	5
	-	3	20	30	40	50	60	-	3	20	30	40	50	60
3.	-	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80	-	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80

9) -
Настольный теннис:

Подвижные игры:
Волейбол:

10)

		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1.		5	7	9	10	13		5	7	10	15	20
	-						-					
	16 -	5	10	20	30	40		6	8	10	12	14
							-					
2.		3	5	6	7	13		6	7	8	11	16
3.		195	205	215	230	240		25	30	35	40	50
							-					

--	--	--

		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1.		3	5	7	9	10		3	5	7	10	15
	-						-					
	<i>или</i>	5	7	10	20	30	<i>или</i>	4	6	8	10	12
	-						-					
2.		1	3	5	6	10		4	6	7	8	11
3.		185	195	205	215	230		20	25	30	35	40
	-						-					

			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
1.		1-3	2	6	10	12	16		1-3	5	9	12	15	18
	-							-						
2.		1	20	30	40	50	60		1	20	30	40	50	60
	-	2	15	20	30	40	50		2	15	20	30	40	50
	-	3	40	50	80	90	100		3	40	50	80	90	100
3.		1	4	6	8	10	12		1	20	30	40	50	60
		2	5	8	10	12	15		2-3	40	50	70	80	90
		3	7	9	14	16	20							

Реферат

«referre»

-

1)

KljZgbpu j_n_jZlZ ke^m_l gmf_jh\Zlv ZjZ[kdbfb pbnjZf
 gmf_jZpbx ih \k_fm l_dklm hlq_lZ Ghf_j kljZgbpu ijhklZ\ey
 gb`g_f ihe_ [_a lhqdb \ dhgp_

Lblmevguc ebkl \dexqZxl \ h[smx gmf_jZpbx kljZgbp j_n
 gZ lblmevghf ebkl_ b \ h]eZ\ey_gbb g_ ijhklZ\eyxl

Kkuedb gZ bklhqgdbb ke^m_l mdZau\Zlv ihjy^dh\uf
 bklhqgdbd\ \u^_e_gguf ^\mfy dhkufb q_jlZfb ihH#HjKd_-gb_
 2003.

Djbl_jbb b ihdZaZl_eb bkihevam_fu_ ijb hp_gb\Zgbb

Djbl_jbb	IhdZaZl_eb
Gh\bagZ j_n_jbj l_dklZ FZdk [Zeeh\	- ZdlmZevghklv ijh[e_fu b l_fu - gh\bagZ b kZfhklhyl_evghklv \ ihklZgh nhjfmebjh\Zgbb gh\h]h Zki_dIZ \u[jZggf ijh[e_fu - gZebqb_ Z\lhjkdhc ihabpbb kZfhklhyl
Kl_i_gv jZkdjul kmsgghklb ijh[e_fu FZdk [Zeeh\	- khhl_lkl\b_ ieZgZ l_f_ j_n_jZlZ - khhl_lkl\b_ kh^_j`Zgby l_f_ b ieZgm j - \eZ^_gb_ ihgylbcguf ZiiZjZlhf - iheghlZ b]em[bgZ jZkdjulby hkgh\guo - h[hkgh\Zgghklv\h\ b f_lh^h\ jZ[hlu k f - mf_gb_ jZ[hIZlv k ebl_jZlmjhc kbkl_fz kljmdlmjbjh\Zlv fZI_jbZe
H[hkgh\Zgghklv bklhqgdbd\ FZdk [Zeeh\	- djm] iheghlZ bkihevah\Zgby ebl_jZlmj ijh[e_f_ - ijb\ey_q_gb_cgrbo jZ[hI ih ijh[e_f_ `mj im[ebdZpbb fZI_jbZeu k[hjgdbd\ gZmq
<u\h^u ih baeh` bgnhjZpbb k mdZ ijZdlbq_kdhc agZ jZ[hlu FZdk [Zeeh\	- mf_gb_ h[h[sZlv khikhklZ\eylv jZaebqg jZkkfZl_jZfhfm \hijhkm Zj]mf_glbjh\Zlv ih eh`_gby b \u\h^u
Kh[ex^_gb_ lj_ hnhjfe_gbx FZdk [Zeeh\	- ijZ\bevgh_ hnhjfe_gb_ kkuehd gZ bkih - kh[ex^_gb_ lj_[h\Zgbc d h[t_fm j_n_jZ - dmevlmjZ hnhjfe_gby aZp_e_gb_ Z[
=jZfhlgghklv FZdk [Zeeh\	-]jZfhlgghklv b dmevlmjZ baeh`_gby - hlkmlkl\b_ hjnh]jZnbq_kdbo b kbgIZdk klbebklbq_kdbo ih]j_rghkl_c - hlkmlkl\b_ hi_qZlhd khdjZs_gbc keh\ - ebl_jZlmjguc klbev
6. ljb eh`_gby nhlh]jZnbb ko_fu q_jl_`b dZjlu klZlklbq_kdb_ ^z ^bZ]jZffu FZdk [Zeeh\	- gZebqb_ fZI_jbZeh\ kh^_j`Zl_evgh bee ^hihegyxsbo l_dkl j_n_jZlZ - ijb eh`_gby hnhjfe_gu \ khhl_lkl\b_ k

Hp_gb\Zgb_ j_n_jZlZ

19
15

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

7.

1.

2-

ISBN 978-5-534-07339-3.

URL: [https://biblio-](https://biblio-online.ru/bcode/438400)

[online.ru/bcode/438400](https://biblio-online.ru/bcode/438400)

2.

2-

ISBN 978-5-534-11767-7

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446107>

3.

ISBN 978-5-534-09116-8.

URL: [https://biblio-](https://biblio-online.ru/bcode/431427)

[online.ru/bcode/431427](https://biblio-online.ru/bcode/431427)

4.

2-

ISBN 978-5-534-10524-7.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>

5.

2-

978-5-534-07551-9.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824>

6.

ISBN

ISBN 978-5-534-05600-6.
URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441686>

7.2.

1.

ISBN 978-5-534-11092-0.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444497>

2. Дворкин, Л. С.

2-

07657-8.

[online.ru/bcode/438414](https://biblio-online.ru/bcode/438414)

ISBN 978-5-534-
URL: <https://biblio->

3. Жданкина, Е. Ф.

-

ISBN 978-5-534-10153-9

ISBN 978-5-7996-1903-

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>

4.

5. Замараев, В. А.

2-

ISBN 978-5-534-07276-1.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>

6. Иванков, Ч. Т.

2-

, 2019.

ISBN 978-5-534-11441-6.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>

7. Серова, Л. К.

2-

ISBN 978-5-534-06393-6.

URL: <https://biblio->

[online.ru/bcode/438412](https://biblio-online.ru/bcode/438412)

8.

2-

ISBN 978-5-534-07484-0.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437252>

9.

10.

11.

2-

, 2019.

ISBN 978-5-534-11118-7.

URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>

7.3.

1. www.tssr.ru
2. [www. Fizkult-ura.ru](http://www.Fizkult-ura.ru)
3. www.sportmedicine.ru
4. www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov
5. www.bmsi.ru
6. http://studopedia.net/14_11546_volleybol-v-vuze.html
7. http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=333
8. <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskich-vidov-sporta>.
9. <http://herzen-ffk.my1.ru/>
10. www.volley.ru
11. www.sportbox.ru

-
2

-
9.

Microsoft Open License (Windows XP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016),
66975477 03.06.2016 ().

-
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03B6A3C600B7ADA9B742A1E041DE7D81B0
Владелец: Артеменков Михаил Николаевич
Действителен: с 04.10.2021 до 07.10.2022